
AINDA *há* TEMPO

A depressão em todas as suas nuances,
na visão nada convencional de um Policial Militar!

ROBERTO BARBOSA RIBAS NETO

Roberto Barbosa Ribas Neto

Ainda há tempo

*A depressão em todas as
suas nuances, na visão
nada convencional de
um Policial Militar*

Frôntis  Editorial
São Paulo /SP
2023

Copyright© 2023 Roberto Barbosa Ribas Neto

Todos direitos reservados. Proibida a tradução, versão ou reprodução, mesmo que parcial, por quaisquer processos mecânicos, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização por escrito do autor.

1ª edição - Agosto de 2023

Capa: o autor

Produção Editorial: *Ricardo Sterchele*



Frôntis  Editorial
www.frontis.com.br

Sumário

<i>Dedicatória</i>	<i>. 7</i>
<i>Sobre o autor</i>	<i>. 9</i>
<i>Prefácio</i>	<i>11</i>
<i>Introdução</i>	<i>15</i>
<i>Depressão e seus sintomas</i>	<i>17</i>
<i>Tipos de depressão</i>	<i>23</i>
<i>A depressão sob o ponto de vista da idade, do sexo e de outros fatores</i>	<i>29</i>
<i>A internet e seus impactos na depressão</i>	<i>53</i>
<i>Tratamentos para a depressão</i>	<i>59</i>
<i>Descubra se você tem depressão.</i>	<i>63</i>
<i>Evite fatores de risco que podem desencadear uma depressão</i>	<i>69</i>
<i>Recomendações gerais</i>	<i>73</i>
<i>Conclusão</i>	<i>77</i>

Introdução

Este livro aborda a depressão de forma abrangente, fornecendo informações valiosas para cuidar de pessoas com essa condição e prevenir seu próprio impacto. A obra é dividida em capítulos que exploram diferentes aspectos da depressão.

No Capítulo 1, são apresentados o conceito de depressão, suas possíveis causas, o cenário e as condições que favorecem seu surgimento. Também são abordados os níveis de intensidade e os principais sintomas.

O Capítulo 2 explora oito tipos comuns de depressão, incluindo transtorno depressivo recorrente, transtorno afetivo bipolar, depressão clássica, entre outros. Cada tipo é discutido em detalhes, destacando suas características e sintomas.

Já o Capítulo 3 aborda a manifestação da depressão em diferentes fases da vida, desde a infância até a velhice. São considerados os desafios específicos de cada fase e outras doenças associadas.

O Capítulo 4 analisa os impactos positivos e negativos da internet na vida das pessoas, com foco em questões como redes sociais, insegurança e cyberbullying.

No Capítulo 5, são apresentados os tratamentos disponíveis para a depressão, que vão desde terapia até o uso de antidepressivos e seus benefícios.

No Capítulo 6 é oferecido um teste rápido para identificar tendências à depressão, ressaltando a importância da avaliação profissional.

O Capítulo 7 explora os fatores de risco associados à depressão e fornece orientações para prevenção, como alimentação saudável, atividade física, leitura e hobbies.

E por fim, no Capítulo 8 são abordadas recomendações sobre o que dizer e o que evitar ao se comunicar com alguém que enfrenta a depressão.

Este livro, meticulosamente concebido, desvela um conteúdo embasado em referências bibliográficas primorosas. Nele, encontram-se retratados eventos reais que se conectam de forma profunda com o tema. Permita-se imergir nesta leitura, nascida de minhas próprias experiências pessoais e profissionais, com o intuito de acalantar sua alma e estimulá-lo a buscar o tratamento adequado para a depressão. Que estas palavras sirvam como farol em seu caminho, iluminando o entendimento, o reconhecimento e o amoroso cuidado consigo mesmo.

Capítulo 1

Depressão e seus sintomas



A depressão é uma doença mental que afeta como pensamos, sentimos e agimos. Ela pode ser desencadeada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Os sintomas da depressão incluem tristeza persistente, perda de interesse em atividades antes prazerosas, fadiga, problemas de sono, dificuldade de concentração e pensamentos suicidas. Esses sintomas podem impactar significativamente o dia a dia de uma pessoa, suas relações interpessoais e sua capacidade de trabalhar ou estudar.

A depressão é uma condição comum, afetando aproximadamente 264 milhões de pessoas ao redor do mundo. É importante buscar ajuda profissional se você ou alguém que você conhece apresentar sintomas de depressão, pois ela pode ser tratada com sucesso por meio de terapia, medicamentos e mudanças no estilo de vida.

Fatores que podem desencadear uma depressão

A depressão pode ser desencadeada por vários fatores, incluindo fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Fatores genéticos e biológicos podem envolver predisposição genética para a depressão, desequilíbrios químicos no cérebro, doenças físicas ou alterações hormonais.

Fatores ambientais podem incluir eventos estressantes, como perda de emprego, término de relacionamento, problemas financeiros, problemas de saúde ou morte de um ente querido.

Fatores psicológicos podem envolver baixa autoestima, sentimentos de inadequação, perfeccionismo excessivo, ansiedade e estresse crônico. É importante lembrar que a depressão pode ser desencadeada por uma combinação desses fatores, e cada pessoa pode ter uma experiência única em relação à sua depressão.

Estresse crônico

O estresse crônico ocorre quando o corpo é exposto a situações estressantes contínuas ou repetidas ao longo do tempo. Isso pode ser desencadeado por diversos fatores, como problemas financeiros, problemas de relacionamento, problemas de saúde e outros.

Quando o corpo está sob estresse crônico, hormônios do estresse, como cortisol e adrenalina, são liberados, o que pode causar vários efeitos negativos na saúde, incluindo aumento da pressão arterial, enfraquecimento do sistema imunológico, fadiga, problemas de sono e digestivos.

O estresse crônico também pode desencadear a depressão, ansiedade e outros problemas de saúde mental. É importante gerenciar o estresse crônico por meio de técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares, alimentação saudável e outras estratégias de autocuidado para evitar possíveis efeitos negativos na saúde.

Genética

A genética desempenha um papel importante na predisposição à depressão. Estudos têm mostrado uma forte influência genética na depressão, com vários genes identificados como potencialmente associados a ela.

No entanto, a genética não é a única causa da depressão. Fatores ambientais, como eventos estressantes, também podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da depressão em pessoas com predisposição genética.

É importante lembrar que a predisposição genética não significa que uma pessoa está destinada a ter depressão. É possível tomar medidas para prevenir a depressão e gerenciar seus sintomas, mesmo com predisposição genética. Terapias, medicamentos e mudanças no estilo de vida, como atividade física e alimentação saudável, podem ser eficazes no tratamento da depressão, independentemente da sua causa.

Variações hormonais

As variações hormonais podem afetar o humor e desencadear a depressão em algumas pessoas. Mudanças hormonais naturais que ocorrem ao longo da vida de uma mulher, como a puberdade, menstruação, gravidez e menopausa, podem ter um impacto significativo no equilíbrio emocional e desencadear a depressão em alguns casos.

Além disso, a depressão pós-parto é um tipo de depressão que pode ocorrer após o parto e está relacionada a alterações hormonais durante a gravidez e o parto. Os homens também podem ser afetados por alterações hormonais, como a diminuição da testosterona, que pode contribuir para a depressão.

Embora as variações hormonais possam contribuir para a depressão, é importante lembrar que a depressão é uma condição complexa e muitos fatores podem estar envolvidos em sua origem. Tratamentos eficazes para a depressão, como terapias e medicamentos, estão disponíveis e podem ser eficazes, independentemente da causa subjacente.

Outros fatores

Além dos fatores mencionados, há outros fatores que também podem influenciar o surgimento da depressão. Esses incluem:

- Traumas na infância;
- Pancadas na cabeça;
- Histórico familiar;
- Ansiedade crônica;
- Enxaqueca crônica;
- Problemas cardíacos;
- Perdas graves e separação conjugal;
- Peso em excesso, sedentarismo e alimentação desbalanceada;
- Doenças sistêmicas, como hipotireoidismo;
- Vícios, como uso de drogas como álcool, cocaína, entre outros;
- Uso de medicamentos, como anfetaminas;
- Transtornos psiquiátricos;
- Dependência excessiva de redes sociais e internet.

Síntomas da depressão

Os principais sintomas da depressão incluem alterações de humor, irritabilidade, sensação de angústia, desamparo e vazio. Além disso, outros sintomas podem se manifestar isoladamente

ou em combinação. Essas manifestações ocorrem com frequência e, em muitos casos, podem persistir ao longo do tempo.

Além dos sintomas mencionados, também podem ocorrer alterações fisiológicas no corpo do indivíduo, que podem levar a doenças mais graves, como as cardiovasculares. Exemplos comuns incluem hipertensão, infartos e AVC (acidente vascular cerebral).

Capítulo 2

Tipos de depressão



Transtorno Depressivo Maior ou Depressão Clássica

É um tipo de transtorno de humor que causa sintomas graves e persistentes de tristeza, perda de interesse em atividades, fadiga, alterações no sono e no apetite, sentimentos de inutilidade ou culpa e pensamentos de morte ou suicídio. A depressão clássica pode ser causada por uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos. O tratamento pode envolver medicamentos antidepressivos e terapia cognitivo-comportamental.

Transtorno Afetivo Sazonal

É um tipo de transtorno de humor que ocorre em um padrão sazonal, geralmente durante os meses de outono e inverno. Os sintomas incluem tristeza, falta de energia, aumento do apetite e desejo por alimentos ricos em carboidratos, além de uma necessidade maior de sono. O tratamento pode envolver terapia de luz, medicamentos antidepressivos e mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e uma dieta saudável.

Depressão Pós-Parto

É um tipo de transtorno de humor que pode afetar as mulheres após o parto. Os sintomas incluem tristeza, ansiedade, falta de interesse em atividades, irritabilidade, alterações no sono e no apetite, além de pensamentos intrusivos ou obsessivos sobre o bebê ou a maternidade. A depressão pós-parto pode ser causada por fatores hormonais, psicológicos e sociais. O tratamento pode envolver terapia e medicamentos antidepressivos.

Com intensidade que pode variar entre leve, moderada e intensa, a depressão pode ocorrer de várias formas, diferenciando-se pelos sintomas apresentados. Veja a seguir os principais tipos de depressão que uma pessoa pode enfrentar.

Transtorno Depressivo Recorrente

É uma condição em que a pessoa tem episódios recorrentes de depressão. Para ser diagnosticado com esse transtorno, é necessário ter pelo menos dois episódios de depressão que duram pelo menos duas semanas, separados por um período de pelo menos dois meses sem sintomas depressivos. Os sintomas incluem tristeza, perda de interesse em atividades que antes eram agradáveis, fadiga, alterações no sono e no apetite, sentimentos de inutilidade ou culpa e pensamentos de morte ou suicídio. O tratamento pode envolver medicamentos e terapia cognitivo-comportamental.

Transtorno Afetivo Bipolar

É uma condição de saúde mental que causa mudanças extremas de humor, alternando entre episódios de mania e depressão. Durante um episódio de mania, a pessoa pode apresentar humor elevado, impulsividade, insônia, irritabilidade e pensamentos grandiosos. Durante um episódio de depressão, podem surgir sentimento de tristeza, perda de interesse em atividades, fadiga, alterações no sono e no apetite, além de pensamentos de morte ou suicídio. O tratamento pode incluir medicamentos estabilizadores de humor e terapia cognitivo-comportamental.



Desordem Dísforica Pré-Menstrual (TDPM)

É um transtorno de humor que afeta algumas mulheres durante o ciclo menstrual. Os sintomas da TDPM incluem irritabilidade, tensão, mudanças de humor, ansiedade, fadiga, alterações no apetite e no sono, além de sintomas físicos como dor de cabeça e dor nas mamas. Esses sintomas são mais intensos do que as flutuações emocionais normais durante o ciclo menstrual e podem impactar significativamente a qualidade de vida da mulher. A TDPM é causada por flutuações hormonais durante o ciclo menstrual. O tratamento pode envolver terapia, mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e uma dieta saudável, além de medicamentos antidepressivos e anticoncepcionais hormonais.

Depressão Psicótica

É um tipo grave de transtorno de humor que combina sintomas de psicose, como delírios e alucinações, com sintomas de depressão. Os delírios associados à depressão psicótica geral-

mente envolvem temas sombrios e negativos, como culpa excessiva, autoacusação e pensamentos suicidas. A depressão psicótica pode ser causada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, como desequilíbrios químicos no cérebro, histórico familiar de transtornos de humor, eventos estressantes de vida e abuso de substâncias. O tratamento pode envolver terapia, medicamentos antipsicóticos, antidepressivos e intervenções de suporte, como terapia ocupacional.

É fundamental procurar ajuda profissional se você suspeitar que está enfrentando algum tipo de depressão. O diagnóstico adequado e o tratamento adequado são essenciais para gerenciar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Não hesite em buscar o apoio de profissionais de saúde mental capacitados para receber o suporte necessário.

Capítulo 3

A depressão sob o ponto de vista da idade, do sexo e de outros fatores



Depressão na infância

A depressão na infância é um problema sério que pode afetar negativamente o bem-estar emocional, social e acadêmico das crianças. Apesar de ser um desafio diagnóstico, devido à dificuldade das crianças em expressar seus sentimentos ou entender o que estão passando, é crucial identificar e tratar a depressão infantil adequadamente.

Existem diversos fatores que podem contribuir para o surgimento da depressão na infância. Um dos principais fatores é a predisposição genética, ou seja, crianças com histórico familiar de depressão têm maior probabilidade de desenvolver a doença. Além disso, fatores ambientais, como eventos estressantes, trauma, conflitos familiares, abuso ou negligência, podem desencadear ou agravar a depressão infantil.



Os sintomas comuns de depressão na infância incluem mudanças no apetite e no sono, irritabilidade, isolamento social, falta de energia e motivação, além de problemas comportamentais e de desempenho acadêmico. É importante os pais e cuidadores estarem atentos a esses sinais e procurarem ajuda profissional caso percebam qualquer mudança no comportamento ou no humor da criança.

O tratamento para a depressão infantil geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar. A terapia é uma parte fundamental do tratamento, pois ajuda as crianças a desenvolverem habilidades de enfrentamento, a expressarem suas emoções e a lidarem com dificuldades específicas. Além disso, em alguns casos, o uso de medicamentos antidepressivos pode ser recomendado para aliviar os sintomas e melhorar o funcionamento geral da criança.

É fundamental que os pais e cuidadores criem um ambiente seguro e de apoio para a criança, oferecendo amor, compreensão e incentivo. Além disso, manter uma rotina saudável, com alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares e um sono adequado, pode ajudar no tratamento da depressão infantil.

É importante ressaltar que cada criança é única, e o tratamento deve ser individualizado de acordo com suas necessidades específicas. A intervenção precoce e o apoio adequado podem fazer uma grande diferença no bem-estar da criança e em seu desenvolvimento futuro.

Depressão na adolescência

A depressão na adolescência é uma condição comum que pode ter um impacto significativo na vida dos jovens e em sua saúde mental. É importante entender os diversos fatores que podem contribuir para o surgimento dessa doença nessa fase da vida, tanto em casa quanto na escola, incluindo a questão da vio-

portante no cuidado dos idosos, oferecendo apoio emocional, estimulando a participação em atividades sociais e incentivando a busca por tratamento adequado.

No caso da violência contra idosos, é essencial que a sociedade esteja atenta e denuncie qualquer forma de abuso. As autoridades competentes devem ser acionadas para investigar e tomar as medidas cabíveis para garantir a segurança e o bem-estar dos idosos.

Quanto aos golpes financeiros, os idosos devem estar cientes dos seus direitos e buscar informações sobre práticas seguras de proteção financeira. É importante que mantenham contato com instituições bancárias confiáveis e evitem compartilhar informações pessoais ou financeiras por meios inseguros, como telefone ou internet. Caso suspeitem de alguma fraude, devem entrar em contato com as autoridades competentes e buscar orientação jurídica.

Em resumo, a depressão na velhice é um problema comum, mas não deve ser negligenciada. Com um diagnóstico adequado e o acesso ao tratamento correto, os idosos podem encontrar alívio dos sintomas e melhorar sua qualidade de vida. Além disso, é fundamental combater a violência contra os idosos, promovendo uma sociedade que respeite e proteja seus direitos. A conscientização sobre os golpes financeiros direcionados aos idosos também é essencial para prevenir danos financeiros e garantir sua segurança financeira. Cuidar dos idosos é um dever de todos, e é necessário unir esforços para promover um envelhecimento saudável, digno e seguro.

Depressão e o sexo

A depressão pode afetar a vida sexual de homens e mulheres de diversas maneiras. Pessoas com depressão podem experimentar uma diminuição da libido, dificuldade em se excitar e dificuldade em alcançar o orgasmo. Além disso, sentimento de culpa, vergonha e desesperança associados à depressão podem interferir na vida sexual.

Por outro lado, existem evidências de que a atividade sexual pode ser benéfica para a saúde mental e auxiliar no tratamento da depressão. O contato físico, a liberação de hormônios como a ocitocina e a endorfina, e a sensação de prazer e conexão podem melhorar o humor e aliviar os sintomas da depressão.

É importante ressaltar que pessoas que enfrentam dificuldades em sua vida sexual e também apresentam sintomas de depressão devem buscar ajuda profissional para lidar com esses problemas de forma integrada e eficaz. O tratamento da depressão pode melhorar significativamente a qualidade de vida e a saúde sexual dessas pessoas.



Além disso, existem alguns fatores que podem estar associados à depressão em homens. Estes incluem a pouca paciência em relação ao estresse, comportamento impulsivo, histórico de alcoolismo ou uso de outras substâncias, bem como histórico de depressão ou suicídio na família.

Vale ressaltar que existem outras condições de saúde que podem estar relacionadas à depressão. Por exemplo, doenças da tireoide, embora nem sempre sejam detectadas, podem causar esta doença. Estudos também sugerem uma forte associação entre dores de cabeça e depressão. Além disso, o acidente vascular encefálico, popularmente conhecido como derrame, também aumenta o risco desta enfermidade.

É importante compreender que cada pessoa é única, e a experiência da depressão pode variar. Portanto, é fundamental buscar ajuda de profissionais de saúde capacitados para um diagnóstico adequado e um plano de tratamento individualizado.

Além dos fatores e sintomas mencionados anteriormente, é importante destacar que a depressão também pode estar relacionada a questões de gênero. Estudos mostram que as mulheres têm uma maior prevalência de depressão em comparação aos homens. Isso pode estar ligado a uma combinação de fatores biológicos, hormonais, sociais e psicológicos.

Em relação aos fatores biológicos, as flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual e durante a gravidez e o pós-parto podem contribuir para o desenvolvimento da depressão em mulheres. Além disso, as mulheres também enfrentam desafios sociais, como a dupla jornada de trabalho, desigualdade de gênero, violência doméstica e pressões sociais relacionadas à aparência física, que podem aumentar o risco de desenvolver depressão.

No entanto, é importante ressaltar que a depressão não é exclusiva das mulheres e também afeta os homens. Os homens,

muitas vezes, tendem a expressar a depressão de maneira diferente, manifestando sintomas como raiva, irritabilidade e comportamento de risco. Essas diferenças na apresentação dos sintomas podem levar a subdiagnósticos em homens e dificultar o acesso ao tratamento adequado.

É fundamental que tanto homens quanto mulheres recebam o suporte necessário para lidar com a depressão. O tratamento da depressão envolve uma abordagem multifacetada, que pode incluir psicoterapia, medicamentos antidepressivos, mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares, sono adequado e uma alimentação balanceada, além do apoio social e familiar.

Depressão e a homossexualidade

A depressão entre pessoas homossexuais é um problema grave que requer atenção e compreensão. Essa população enfrenta desafios específicos em relação à sua orientação sexual, que podem contribuir para o surgimento e desenvolvimento da depressão.



Um dos principais fatores que contribuem para a depressão em indivíduos homossexuais é a insegurança emocional causada pela discriminação e preconceito que muitos deles enfrentam. A sociedade ainda possui estigmas e ideias errôneas em relação à homossexualidade, o que leva à exclusão e à não aceitação por parte da família, amigos e até mesmo de instituições religiosas.

A discriminação e o estigma social podem resultar em isolamento e solidão, prejudicando a saúde mental dos indivíduos homossexuais. O medo de ser rejeitado ou discriminado pode levar a uma falta de apoio social, dificultando o enfrentamento dos desafios emocionais.

Além disso, as questões culturais e sociais também desempenham um papel importante. Em muitas culturas, a homossexualidade é vista como algo errado ou imoral, o que pode levar ao desenvolvimento de sentimento de culpa e vergonha. Essa carga emocional adicional pode agravar os sintomas de depressão.

A falta de aceitação por parte da família também é um fator significativo. Muitos jovens homossexuais enfrentam a rejeição de seus pais ou familiares, o que pode levar a conflitos, baixa autoestima e sentimentos de abandono. A ausência de apoio familiar aumenta o risco de depressão e pode levar a pensamentos suicidas.

É importante destacar que a taxa de suicídio é significativamente maior entre pessoas homossexuais do que na população em geral. A discriminação, o isolamento social e a falta de suporte podem levar a um sentimento de desesperança e desamparo, tornando o risco de suicídio mais elevado.

Para enfrentar a depressão entre pessoas homossexuais, é crucial promover um ambiente seguro e acolhedor, onde elas possam expressar sua identidade sem medo de discriminação. A

conscientização sobre a importância da aceitação e da igualdade para a saúde mental de todos os indivíduos é fundamental.

Profissionais de saúde devem receber treinamento adequado para compreender as necessidades específicas dos indivíduos homossexuais e oferecer um tratamento inclusivo. Além disso, é fundamental fornecer suporte emocional, encorajando a busca de terapia individual ou em grupo, onde os indivíduos possam compartilhar experiências e encontrar apoio mútuo.

Depressão e suicídio entre Policiais Militares

A depressão entre policiais e bombeiros militares é uma questão de extrema gravidade que tem afetado cada vez mais esses indivíduos dedicados ao serviço público. Nos últimos anos, tenho acompanhado um aumento significativo nos casos de transtornos mentais nesses grupos de profissionais. Uma das principais causas reside no excesso de disciplina que permeia as instituições militares. Embora este pilar seja crucial para o funciona-



Além disso, é importante investir em programas de conscientização e educação sobre saúde mental, para que os próprios policiais e bombeiros militares possam reconhecer os sinais de problemas emocionais em si mesmos e em seus colegas, buscando ajuda quando necessário e, assim, evitando a incidência de novas tragédias.

Por fim, a criação de uma cultura organizacional saudável e acolhedora é fundamental para combater a depressão e outros transtornos mentais entre policiais e bombeiros militares. Isso envolve valorizar o bem-estar destes profissionais, promover o trabalho em equipe e estabelecer canais de comunicação abertos e respeitosos, para que os mesmos se sintam seguros para expressar suas preocupações e receber o apoio necessário. Ao adotar essas medidas, será possível enfrentar de maneira mais eficaz os desafios relacionados à saúde mental desses profissionais, garantindo que tenham um ambiente de trabalho saudável e protegendo sua qualidade de vida.

Depressão entre profissionais da saúde

Os profissionais da saúde desempenham um papel vital em nossa sociedade, cuidando incansavelmente dos outros. No entanto, é importante reconhecer os desafios emocionais que enfrentam. A depressão, doença que afeta o bem-estar mental e físico, é bastante comum e recorrente nesta categoria. A carga excessiva de trabalho, com longas horas e demandas crescentes, pode levar à exaustão. O contato frequente com pacientes e suas famílias também é uma fonte significativa de estresse. Lidar com doenças graves e a morte de enfermos pode gerar sensação de frustração e tristeza profunda. A falta de estrutura adequada nos hospitais públicos contribui também para o desgaste emocional desses especialistas. Recursos limitados, escassez de pessoal e condições precárias aumentam a angústia e a sensação de impo-

tência. Além disso, os relacionamentos pessoais também podem ser afetados e o risco de contágio dos entes queridos pode adicionar ansiedade e medo aos familiares de médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem.

Os sintomas da depressão variam, incluindo tristeza persistente, perda de interesse, alterações no sono e no apetite, falta de energia, dificuldade de concentração, sentimento de culpa e até pensamentos suicidas. É essencial que esses profissionais busquem ajuda médica qualificada. Terapia individual ou em grupo, uso de medicamentos antidepressivos, mudanças no estilo de vida, como exercícios regulares, alimentação saudável e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, são boas opções de tratamento. Além disso, programas de apoio emocional no ambiente de trabalho são cruciais. Medidas de prevenção e intervenção precoce podem identificar sinais de sofrimento mental e oferecer suporte adequado. Um ambiente hospitalar de boa qualidade, com recursos adequados e respaldo institucional para o autocuidado e a saúde mental, seria o ideal para qualquer instituição responsável pela saúde pública.

A depressão entre os profissionais da saúde é uma triste realidade no Brasil e no mundo, sendo que o estresse emocional e

